Cancer Council

Vietnamese/Tiếng Việt

Sống khỏe sau khi bị ung thư

Mỗi năm, nhiều người bị ung thư được điều trị thành công. Thường thì những người bị ung thư sống một thời gian dài sau khi điều trị. Một số người được chữa khỏi. Tài liệu này dành cho những người đã hoàn tất việc điều trị ung thư, chẳng hạn như hóa trị hoặc xạ trị. Những người này có thể được gọi là 'người sống sót sau khi bị bệnh ung thư'.

Hiện có hơn 700.000 người ở Úc đã bị ung thư. Con số này đang tăng lên do việc phát hiện sớm và điều trị tốt hơn.

Khi điều trị kết thúc

Trong khi điều trị bệnh ung thư, quý vị có thể cảm thấy rằng cuộc sống của quý vị bị ngưng lại. Giờ đây việc điều trị đã kết thúc, quý vị có thể kỳ vọng cuộc sống trở lại bình thường. Tuy nhiên, việc trở lại với các hoạt động hàng ngày của quý vị có thể bị khó khăn. Cảm giác và diện mạo của quý vị có thể khác lúc trước.

Với thời gian, những người sống sót thường tìm thấy một lối sống mới. Nhiều người gọi tình trạng này là một sự 'bình thường mới'.

Cảm xúc của quý vị

Việc mọi người có cảm xúc lẫn lộn khi việc điều trị kết thúc là điều bình thường. Quý vị có thể cần thời gian để dừng lại và nhìn lại những gì đã xảy ra trước khi quý vị có thể nghĩ về tương lai.

Các cảm xúc thông thường bao gồm:

- cảm giác nhẹ nhõm là việc điều trị đã hoàn tất
- cô đơn hoặc cô lập
- một cảm giác mất mát và đau buồn đối với cuộc sống trước đây
- cảm giác tội lỗi rằng quý vị không cảm thấy hạnh phúc
- lo lắng về việc trở lại cuộc sống bình thường
- mệt mỏi hoặc kiệt sức
- vui vẻ hoặc cảm thấy muốn thử những điều mới hay thay đổi lối sống
- sợ hãi về việc căn bệnh ung thư sẽ quay trở lại.

Cảm giác của quý vị sẽ phụ thuộc vào loại ung thư và điều trị mà quý vị đã nhận cũng như những hỗ trợ khác mà quý vị có. Bất kỳ phản ứng phụ nào từ việc điều trị của quý vị cũng đều đóng một vai trò lớn.

Một số người nhận thấy rằng gia đình và bạn bè không hiểu được cảm xúc của mình. Những người thân yêu của quý vị muốn nỗi đau đớn của bệnh ung thư ở phía sau quý vị, và họ có thể không nhận ra rằng kinh nghiệm ung thư không nhất thiết ngưng lại khi việc điều trị kết thúc.

Việc cho phép quý vị có thời gian để thích nghi với những thay đổi này và giải thích cho bạn bè và gia đình hiểu rằng quý vị cần sự hỗ trợ của họ có thể là điều hữu ích. Nên biết rằng những cảm xúc này là điều tự nhiên, và việc làm thế nào để xử lý chúng là một phần quan trọng của một người đang sống sót sau khi bị ung thư.

Các chỉ dẫn

- Tập trung vào mỗi ngày và sẵn sàng đón nhận cả những ngày tốt lẫn ngày xấu.
- Hãy làm mọi việc theo nhịp độ riêng của quý vị. Tránh áp lực khi đưa ra các quyết định hoặc bắt đầu các hoạt động mới ngay tức thì. Hãy trù tính thời gian nghỉ ngơi giữa các hoạt động.
- Nếu quý vị cảm thấy sợ hãi về việc lần đầu tiên đi ra ngoài, hãy nhờ một người nào đó mà quý vị yêu thích và tin tưởng để đi cùng.
- Nếu người khác không biết phải phản ứng như thế nào, hãy cố gắng đừng bực mình. Một số người tránh tiếp xúc vì bệnh ung thư mang lại những cảm xúc khó khăn.
- Hãy chia sẻ các cảm xúc và lo lắng của quý vị với gia đình và bạn bè.
- Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị có quan ngại về tình trạng trầm cảm.
- Thực hành một số hình thức thư giãn, chẳng hạn như thiền, yoga hoặc hít thở sâu. Một số người thích thư giãn bằng cách làm những việc khác, chẳng hạn như làm vườn, đọc sách, nấu ăn hoặc nghe nhạc.
- Giữ một tập nhật ký và ghi xuống những cảm xúc của quý vị.
- Đọc những câu chuyện của những người sống sót khác. Việc học hỏi những người khác làm thế nào để hiểu được việc chẩn đoán bệnh ung thư có thể giúp ích.

Một số người thấy rằng các tuần, tháng và năm sau khi việc điều trị chấm dứt là thời gian để nhìn lại cuộc sống của mình. Họ có thể đánh giá lại những gì là quan trọng và đem lại thỏa mãn, hoặc thay đổi lối sống của họ.

Sợ hãi chứng bệnh ung thư quay trở lại

Cảm giác lo lắng và sợ hãi về việc bệnh ung thư sẽ trở lại (tái phát) là nỗi sợ hãi phổ biến nhất đối với những người sống sót sau khi bị bệnh ung thư, nhất là trong năm đầu tiên sau khi điều trị. Đối với một số người, sự sợ hãi này có thể ảnh hưởng đến khả năng tận hưởng cuộc sống và lập kế hoạch cho tương lai. Việc sinh sống với nỗi sợ hãi này đã được mô tả như một cái bóng trên cuộc sống của quý vị.

Việc nói chuyện với bác sĩ về nguy cơ tái phát bệnh của quý vị có thể có ích. Điều này khác nhau đối với mỗi người. Điều này phụ thuộc vào nhiều yếu tố bao gồm loại ung thư, giai đoạn chẩn đoán, việc điều trị và thời gian kể từ khi điều trị. Thông thường, thời gian trôi qua càng lâu thì chứng bệnh ung thư đó càng ít có khả năng trở lại. Một số người sống sót nói rằng sự sợ hãi của họ giảm bớt theo thời gian.

Theo dõi chăm sóc

Sau khi việc điều trị kết thúc, quý vị có thể cần thường xuyên kiểm tra sức khỏe. Việc kiểm tra này sẽ giúp bác sĩ theo dõi sức khỏe và tình trạng an lành của quý vị.

Mức độ thường xuyên của các cuộc kiểm tra sức khỏe khác nhau tùy thuộc vào loại ung thư mà quý vị đã mắc phải. Một số người kiểm tra sức khỏe mỗi 3–6 tháng một lần trong những năm đầu tiên sau khi điều trị, và sau đó ít thường xuyên hơn. Quý vị có thể muốn hỏi bác sĩ của mình về các tiêu chuẩn và đề nghị của chính phủ đối với các giai đoạn điều trị theo dõi.

Nhiều người lo lắng rằng mỗi tình trạng đau nhức hoặc đau đớn là dấu hiệu cho thấy bệnh ung thư đã trở lại. Điều này không chắc đúng, nhưng nếu quý vị đang có lo lắng, hoặc nếu quý vị gặp các triệu chứng mới hoặc khác nhau, hãy liên lạc với bác sĩ của mình. Đừng chờ đợi cho đến lần hẹn kế tiếp của quý vị.

Tôi có thể tìm được các thông tin đáng tin cậy ở đâu?

Hội Đồng Phòng Chống Ung Thư NSW 13 11 20 – Thông tin và hỗ trợ cho quý vị và gia đình của quý vị với chi phí của một cú gọi địa phương từ bất kỳ nơi nào trong nước Úc.

Dịch Vụ Thông Ngôn và Phiên Dịch (TIS) 13 14 50

CAN4196V 6/13